



# 元気だより 6月号

H27.6.19

岡山県立水島工業高等学校 保健室

6月に入り、各地で梅雨入りが報告されています。じっとりとした天気だけではなく、近年は「ゲリラ豪雨」という言葉も耳にすることがありますね。天気が悪い日は、見通しがわるい・滑りやすいといったように、自転車でのケガも多くなります。特に、



登下校中、急いでいるときほど要注意！十分気をつけていても、気持ちが焦っていると、ヒヤリとする場面も起こりやすくなります。体調管理もちろんですが、曇りや雨の日の登下校には十分注意してくださいね。



## 歯科検診お疲れ様でした



6月4日(木)に歯科検診を実施しました。

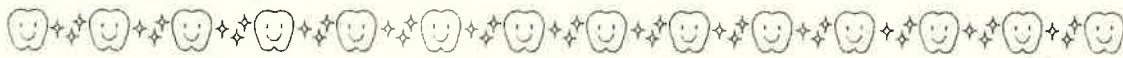
今年は、6月1日(月)SHRにおいて生徒保健委員がミニ保健指導を行い、歯科検診の事前指導をおこないました。指導の効果もあってか、当日昼休みに自分の歯ブラシで歯磨きをする姿がみられ、とてもうれしくなりました！！



う歯(C)が全くないきれいな歯でも…

歯肉(はぐき)の腫れ、歯垢(歯の汚れ)が多い人が目立ちました。

毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、規則正しい生活を心がけ、お口の健康から全身の健康管理につなげましょう！！

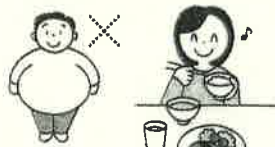


知ってる？  
覚えている？

## は ひみこの歯がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。

ひ 肥満予防



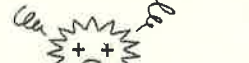
は 歯の病気の予防



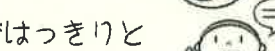
み 味覚の発達



が ガンの予防



こ 言葉の発音をはっきりと



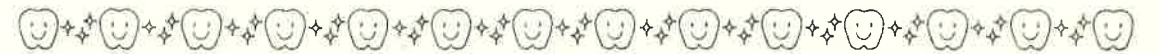
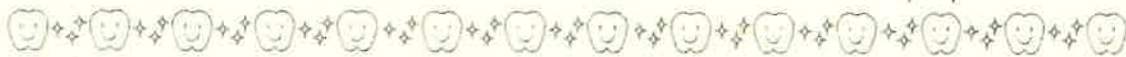
い 胃腸の働きをうながす



の 脳の発達・活性化



ぜ 全身の体力向上



## 学校歯科医 丸石先生より 歯科検診の講評をいただきました

歯科検診前に歯磨きをがんばっている人もいましたが、ぜひ全員が歯磨きをしたかたちで歯科検診をうけてもらえるとうれしいです。歯の磨き残しで気になったのは、奥歯でした。自分にあったサイズの歯ブラシの選択でも磨き残しが格段に減ります。磨き方も、奥歯を磨く時は少し口を小さく開けて磨くと、奥歯の裏側に歯ブラシの先が届くので、きれいに磨けます。試してみてください。今は若いので気にならない奥歯の汚れも、そのままだと10年後には影響がでます！今の歯を大切に管理することをおすすめします。

口に汚れが残っていると、臭いの原因にもなりますし、自分のためにも将来のパートナーのためにもきれいな歯で、素敵な出会いをして欲しいと思います。

いつでも素敵なお口でいられるように、ぜひがんばってください！！



## 水工=MIZUKO=インタビュー①

### 歯科検診結果 う歯(むし歯)0本の生徒に 秘訣をきいてみました！！

6月の歯科検診結果を集計したところ、

◆う歯(むし歯)が全くない ◆歯肉の状態がよい ◆歯垢(歯の汚れ)がない  
生徒が各学年に数名いることがわかりました。そこで、歯の健康を保つ秘訣を4名の生徒に尋ねてみました。ぜひ参考にしてください★

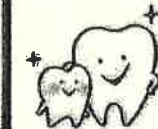
★歯の健康を保つ秘訣を教えてください。

年に1回むし歯が無いのに  
歯医者にいく



★歯の健康を保つ秘訣を教えてください。

・炭酸の飲み物をひかえる。  
・フッ素を小さい頃にしてきた。  
・歯みがきを毎日欠かさない。



M3B

★歯の健康を保つ秘訣を教えてください。

学校の日の朝と夜の歯みがきは  
毎日忘れずに絶対している  
アイスなどの甘い物はあまり食べない。



C2

★歯の健康を保つ秘訣を教えてください。

毎月歯医者に行っている。  
歯みがきとフッ素をぬる。  
もらっています。



I1

蚊はいやですね

## ちょっとしたことで蚊は減らせます

＜平成 26 年夏＞

60年以上ぶりにデング熱の国内感染例が報告されました。デング熱は蚊（ヒトスジシマカ）が媒介する感染症であり、同様な感染症としてウエストナイル熱、日本脳炎などもあります。海外では流行している地域が少なくありません。

地球温暖化や都市のヒートアイランド現象等によって、感染症を媒介する蚊の生息域が広がっています。



### できること

◆外出時の長袖・長ズボンの着用や  
虫除けスプレーなどの適正使用

→蚊に刺されない工夫

◆蚊の幼虫（ボウフラ）発生を防ぐ

→地域全体で蚊を少なくする工夫

## 食中毒注意報が発令されました！！！！

最近の気温及び湿度の状況から、食中毒の発生が危惧されるため、岡山県は平成27年6月15日から県内全域に食中毒注意報を発令しています。

### 食中毒予防の3原則

『**清潔**』菌を寄せ付けない・・・十分な手洗い、調理器具の洗浄

『**迅速・冷却**』菌を増やさない・・・生ものはなるべく早く食べる

『**加熱**』菌をやっつける・・・特に、食肉は十分に加熱して食べる



# 保健委員会本格始動！！！！

今年度は、「生徒一人一人がケガや病気をしないよう、自己管理ができるようになる」を目標に活動しています。日常の保健業務だけでなく、クラスでのミニ保健指導も行っています。

6月1日（月）SHRに、各クラスで保健委員が歯科検診の事前指導を実施しました。その様子は、水工ホームページにも紹介しています。ぜひ、チェックしてみてください。

生徒保健委員会が「歯科検診」の保健指導を実施！

SHRを利用して、歯科検診の目的・検診の受け方・所見の見方について、保健指導を行いました。『元気だよ』を用いながら、わかりやすい説明にまとめました。6月4日（木）の歯科検診では、みんながきれいな歯で歯科検診に臨めるよう、歯ブラシ持参の保健指導もきちんと行いました。気持ちよくスムーズな歯科検診に臨むことを期待しています。

【保健委員会事前指導の様子】

専門科紹介

- M 機械科 Mechanics
- E 電気科 Electricity
- C 工業化学科 Industrial Chemistry
- A 建築科 Architecture
- I 情報技術科 InformationTech

水工6.7月スケジュール

6月16日(火) 学校奉仕デー(1年)

6月19日(金) ものづくりコンテスト中国大会(木材加工) 計画発表

6月20日(土) ものづくりコンテスト中国大会(木材加工) 選手権

6月21日(日) 鳥取物産博覧会(工作会場)

6月22日(月) 5中保健委員会(1年) 文化祭(現金奉還)

6月26日(金) 情報技術検定

6月30日(火) ふれあい市民フェスティバル(1年)

7月 4日(水) 学年発表発表

7月 3日(金) 情報技術検定(2年)

7月 4日(土) オープンスケジュール(月の朝)

<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/wordpress/?p=18132>



ミニ保健指導の効果もあって、当日はハブラシを持って登校した人も多く、昼休みに丁寧な歯磨きをした後、歯科検診に臨んでくれました。

日々の健康管理はもちろん、ミニ保健指導や環境整備など丁寧な活動を心がけていきたいと思えます。ご協力よろしくお願ひします(\*^\_^\*)

【昼休み・歯磨きの様子】

